季刊

医療法人 冨松記念会 広報誌

ひばり

秋 2008. OCT. 10

【第8号】 ～月見号～

平成20年10月1日発行（年4回季刊発行）

目次

特集〉〉
地球温暖化に対する冨松記念会の取り組みと家庭でできるエコ
グループホーム『いろは』～野菜畑作り～
精神科デイケア『レインボー』～週間プログラム・デイキャンプ～

INFOMATION〉〉
納涼祭のご報告・文化祭のご案内

聴いて得する!? 耳より情報 ～住宅用火災警報器～

ペット紹介コーナー わが家のなごみちゃん

やさしい健康講座〉〉
糖尿病について

秋の健康レシピ〉〉
秋刀魚の塩焼き

巻末ショートコラム ひばりのさえずり

特集 ▶ 地球温暖化に対する冨松記念会の取り組みと家庭でできるエコ

地球温暖化防止に取り組んでいます

人の活動が活発になることにより発生した温室効果ガスが、大気中の温室効果ガスの濃度を高めることにより、地表および大気の温度が上昇する現象をいいます。 今後の 100 年間で約１～５度も上昇するといわれています。

地球温暖化の原因

地球温暖化の原因となる温室効果ガスですが、下記のものが上げられます。二酸化炭素（CO2）・メタン（CH4）・一酸化二窒素（N2O）・ハイドロフルオロカーボン（HFC）など。特に問題となっているのが二酸化炭素です。

自然環境への影響

温暖化が進むと、まず気温の上昇や雨量の増加、海面の上昇などが起こります。それにより森林や草原といった自然生態系に変化が生じ、生物への影響も心配されています。

人間社会への影響

沿岸部等の観光産業へも深刻な被害が生じます。また、台風や高潮等の異常気象の恐れも増大するとともに、気温の上昇による健康への影響も心配されます。

北海道洞爺湖サミット

北海道洞爺湖サミットでは地球温暖化防止の国際的な枠組み作りが議論の焦点となり、総理より化石燃料への依存を断ち切り、温暖化、資源枯渇等の課題に対処すべく、 低炭素社会へ舵を切れるかどうかがかかった重要なサミットである旨を述べられました。長期目標として G8 は 2050 年までに世界全体の排出量の少なくとも 50%削減を達成する目標を UNFCCC のすべての締約国と共有し、採択することを求めることで合意しました。

当法人での地球温暖化防止への取り組み

当法人でも今年４月より地球温暖化防止推進委員会を立ち上げ、法人の地球温暖化対策自主行動計画に基づき 2012 年度までに二酸化炭素（CO2）6.0%削減を目標に活動しています。

地球温暖化防止推進委員会

委員長（理事長）

総合担当者（事務長）

基本方針

（１）地球温暖化防止に配慮した取り組みを総合的に推進します。
（２）職員一人ひとりが積極的に地球温暖化防止に取り組みます。
（３）地球温暖化防止関連の法令等を遵守します。

- 電気関係担当者
- 水道関係担当者
- ＬＰガス・重油担当者
- 車燃料・ゴミ量担当者
- コピー用紙担当者

地球温暖化防止推進委員
（各部署より代表者を１～２名選出）

家庭でできる取組み 10 項目

（１）冷房の温度を 1℃高く、暖房の温度を 1℃低く設定する
（２）週 2 日往復 8km の車の運転をやめる
（３）1 日 5 分のアイドリングストップを行なう
（４）電気製品の待機電力を 50%削減する
（５）シャワーを 1 日 1 分家族全員が減らす
（６）風呂の残り湯を洗濯に使いまわす
（７）ジャー炊飯器、ポットの保温を止める
（８）家族が同じ部屋で団らんし、暖房と照明の利用を 2 割減らす
（９）買い物袋を持ち歩き、省包装の野菜を選ぶ
（10）テレビ番組を選び、1 日 1 時間テレビ利用を減らす

省エネ型製品選びの目印

e	目標年度 2010 年度 省エネ基準達成率 100% エネルギー消費効率 6.6
e	目標年度 2010 年度 省エネ基準達成率 90% エネルギー消費効率 6.0

特集2 ▶グループホーム「いろは」

～野菜畑作り～

いろはの畑作り

グループホームいろはでは入居者、ご家族、スタッフ全員で畑作りをしています。トマトやピーマン、スナックエンドウなどの野菜を植えて収穫し、栄養士が旬の野菜をとれるように献立を考えています。

野菜や花が育つのを毎日散歩がてら眺めに行かれたり、草むしりや水やり、苗木植えや肥料やりなど率先してされる方もいます。

「根までとったらいかんよ。来年収穫できんくなるけんね。」と職員が教えられて頭が上がらないことも・・・。

最初は小さな畑でしたが、家族会の発足と共に、「いろはの活動の手伝いができたら」と家族の方も畑作りを提案され、収穫や畑作業を一緒に行うようになりました。

お日様の日差しをたくさん浴びて、野菜も色づいてきました。

誰に言われるでもなく収穫しては、「はい、姉さんたくさんなっとったよ（実っていたよ）」と笑顔で手渡される日常。

時々「あ、まだ青いのに・・・」と収穫が早いこともあるけれど、負けないくらい毎年たくさん野菜が実っています。秋の収穫も楽しみですね。

特集3

▶精神科デイケア「レインボー」

～週間プログラムの紹介・海水浴の報告～

デイケア『レインボー』では、平成２０年７月より週５日ナイトケアを開始する事になりました。月曜日と木曜日のナイトケアでは調理活動を取り入れています。はじめに利用者の皆さんとミーティングを行い、メニューを決定し皆さんと一緒に買い物に行った後、協力しながら調理活動をしています。得意料理が少しでも増えると、家庭での料理も楽しくなりますよね♪金曜日はフリー活動としていますが、主にタイルモザイクなどの手工芸活動や利用者の皆さんの希望に沿った外出(買い物)などを行っています。

デイケア・ナイトケアに参加することにより、生活リズムを健康的に改善し余暇活動の過ごし方などを発見され、社会復帰に向けて楽しくデイケア・ナイトケアを利用されています（*^_^*)
利用者の皆さんの声や、活動の様子など詳しい内容はまた次回お伝えしたいと思います。

お楽しみに～(^^♪

週間プログラム

	月	火	水	木	金
午前	習字／絵画	買い物外出	スポーツ	清掃活動	調理
午後	作業	フリー	ビデオ鑑賞	作業	スポーツ
ナイトケア	調理	フリー	スポーツ	調理	フリー

このようなプログラムに沿って、生活リズムを健康的に整え、自分なりの生きる目標を持てるようにこれからも利用者の皆さんをサポートしていきます。

皆さんと一緒に松原海岸へ海水浴に行ってきました。

泳いだ後のお昼ご飯は、やっぱり最高☆彡お弁当のいい匂いが、皆さんのお腹を刺激して食欲増進☆皆さんあっ✦という間に食べてしまいました。よく噛んだのかなぁ☆ミ

海の中、いっぱい泳ぎました。泳ぎの練習をしたり、じゃれあったりと、本当に楽しい１日でした（*^_^*)

8/8☆デイケア海水浴

ご飯も食べ終え、ゆっくり休息タイム♪会話も弾みます（*^_^*)

やっぱりおやつは甘いスイカにかぎりますね☆お腹いっぱい食べました★

特集4

▶平成20年度 三池病院 納涼祭

～行事報告～

平成20年8月23日（土）、福祉ホームB型『サンフラワー』前の職員駐車場におきまして、毎年恒例の夏の締め括り“納涼祭”を開催しました。当初は三池病院運動場で行う予定でしたが、準備を進めていた正午前より激しい雷雨と強風に見舞われたため、急遽運動場と隣接する福祉ホーム前の職員駐車場に小規模な会場を作りましたが、始まる頃には天候も回復し、無事決行する事ができました。日中の雨天の影響のためか、地域からの来客数は例年に比べると少なめではありましたが100人近くご来場いただき、大変嬉しく思っております。

納涼祭は、ボランティアとしてお越しいただいた『太鼓衆“響”』の迫力ある太鼓演奏で幕を開けました。力強い太鼓の音とお客様の声援、拍手がより祭りを盛り上げ、会場に溢れる活気のお蔭で雨足も遠のいたのではないでしょうか。露店ではゲーム等のアトラクションや、焼きそばやミニカレー等の飲食物が振舞われ、患者さんも“立ち食い”という祭りの醍醐味を味わう事ができ、楽しまれていたようです。後半に行った抽選会では地域の方々や患者さんが当選される度に歓声が上がり、盛況を博しました。１等の折り畳み式切り替え自転車は、銀水小学校のドッヂボールクラブの女の子に当選し、大変喜ばれていたようです。クライマックスには打ち上げ花火が夜空を彩り、大歓声と共に幕を閉じました。

突然の雨による会場の変更、プログラムの一部簡略等で地域の方々や患者さん、利用者さん、ご家族の方々には大変ご迷惑をおかけいたしましたが、無事に成功を収めることができたのもご来場いただいた皆様のご協力のお蔭です。本当にありがとうございました。今後も、この納涼祭が地域の行事として定着していけるよう努力していきたいと思います。

太鼓衆

響

INFOMATION

秋の行事のご案内

～三池病院文化祭～

三池ばんばん祭開催のお知らせ

日時：平成20年10月19日（日）　9：00～16：00

（雨天決行いたします）

場所：さんぽ駐車場（受付），OT室，デイケア室，多目的教室など

内容：バザー，作品展示，各種露店（無料），音楽イベントなど

皆様の多数のご参加をお待ちしておりますので、ぜひご近所お誘い合わせの上、お気軽にご来場ください。

聴いて得する 耳より情報

住宅用火災警報器

皆さん、ご存知でしたか？消防法の一部改正により、戸建住宅や共同住宅に『住宅用火災警報器』の設置が義務づけられました。新築住宅は平成 18 年 6 月 1 日から、既存住宅は市町村条例で定められる日（大牟田市は平成 21 年 6 月 1 日）からの適用になります。

すべての部屋に設置するのですか？

住宅用火災警報器は原則として、寝室と寝室がある階の階段には必ず設置しなければなりません。市町村条例によっては、台所等にも設置を義務づけている場合があります。すでに消防法令に適合したスプリンクラー設備、自動火災報知設備が設置されている場合は設置が免除されることがあるようです。

火災警報器の種類はどのようなものがありますか？

主に煙式と熱式があり、原則として煙式を設置して、台所には熱式が良いとのことです。

部屋のどこに取り付けるのですか？

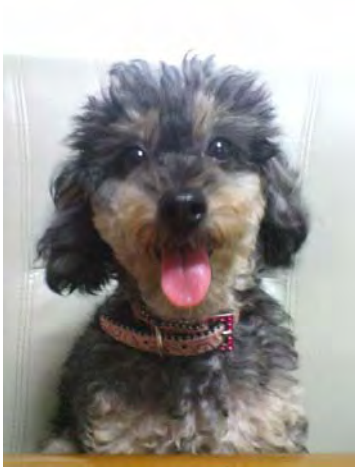
天井取り付けの場合、壁又は梁から 0.6m以上離れた天井の屋内に面する部分です。詳しい取り付け方法は、火災警報器に付いている取扱説明書を参照して下さい。

取り付けをしないと罰則があるのですか？

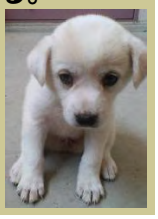
あくまでこの法律は自己責任分野ですので罰則はありません。義務づけレベルも必要最小限となっています。

建物火災による死者のうち住宅火災による死者数は約 90％を占めており、住宅火災による死者は逃げ遅れが約 60％、火災発生時刻も 22 時から 6 時と睡眠時間における死者が約 45％を占めているとのことです。『備えあれば憂いなし』早めの設置を検討してみてはいかがでしょうか？

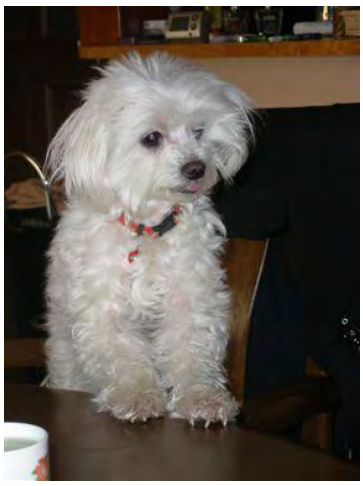
わが家のなごみちゃん Vol. 4



【事務所 江口さん】
名前：ルナ（♀）
年齢：3 歳
種類:トイプードル(ブラックターン)
特技：ボールを投げると持ってくる。
一言：近くにシロっていう子犬の友達が出来たよ→



【相談室 小柳さん】
名前：秋（♀）
年齢：6 歳
種類：Mix
特技：網戸登り
一言：我が家の女帝です。



【さんぽ 山口さん】
名前：チャッピー（♀）
年齢：10 歳
種類：ミックス（マルチーズ＋プードル）
特技：ちくわをもらう時に 2、3 回連続で吠える。
一言：もうおばあちゃんだけど、長生きしてね♡♡♡

【相談室 生野さん】
名前：めしこ（♂）
年齢：８ヶ月
種類：ネザーランド
特技：おしりジャンプ
一言：この写真ウィンクしています☆（笑）

やさしい健康講座

糖尿病について

食欲の秋・・・

中高年の皆さん**糖尿病**にご注意を！！

■糖尿病とは？■

糖尿病とは糖代謝の異常によって起こるとされ、血糖値（血液中のブドウ糖濃度）が病的に高まることによって、様々な特徴的な合併症をきたす危険性のある病気です。一定以上の高血糖では尿中にもブドウ糖が漏出し、尿が甘くなる（尿糖）ため糖尿病の名が付けられました。腎臓での再吸収障害のため尿糖の出る腎性糖尿は別の疾患です。

■糖尿病の原因■

過食

運動不足

肥満

■糖尿病の原因■

生活習慣を見直し糖尿病を予防しましょう。

食事は規則正しく腹八分目

バランスのとれた献立

糖分、アルコール

標準体重を保つよう体重管理

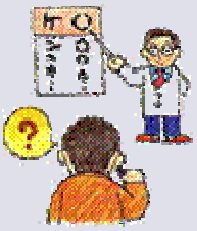
適度な運動を欠かさない

ストレスは大敵

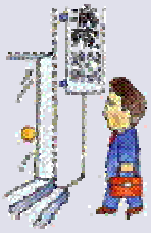
■三大合併症■

神経障害
痛み・しびれなどの間隔が障害される

網膜症
失明の原因



腎症
尿毒症をおこす



肥満度チェック

体重（kg） ÷（ 身長（m） × 身長（m） ）

１９.８未満 ⇒ やせ
２４.２～２６.４未満 ⇒ 肥満傾向
２６.４以上 ⇒ 肥満

２２前後が標準です

■早期発見のポイント■

よくのどが渇く（頻尿・多尿）

疲れやすい

目がかすむ

デキモノが治りにくい

急に痩せてきた

初期のころはほとんど自覚症状がなく、症状が現れた時には、既に病気が進行していることがあります。特に家系に糖尿病がある人や、過去又は現在肥満の人は注意して下さい。定期健診や人間ドッグで早期発見、早期治療をしましょう。

季刊ひばり 第8号(月見号) 平成20年10月1日発行(年4回季刊発行) 製作・発行：冨松記念会 地域連携室

栄養士★歌詠江の

秋の健康レシピ

秋刀魚の塩焼き(一人前) 257kcal

(一人前の分量)

材料

- 秋刀魚・・・・・・1尾
- 塩・・・・・・・・少々
- 大根・・・・・・・お好みで

●秋刀魚の塩焼きの作り方

1. 秋刀魚を水洗いして水気をふきとり、半分に切って軽く塩を振る。
2. グリルに秋刀魚をのせ、焼き色がついたら裏返して焼く。

＊ グリルを使うと後片付けがめんどうだという方は、フライパンでも焼けます。秋刀魚はうろこや、はらわたをとったりする必要がないので魚料理が苦手な方でも簡単に調理できます。

★一口メモ：口先が黄色いものが脂がのって美味しいといわれます。体が青く光って反っているものが新鮮です。秋刀魚等の青魚には血液をサラサラにしたり、悪玉コレステロールを減らす働きがあります。大根おろしと一緒に食べると、消化もよくなります。ただし、エネルギーも高めなので、ダイエット中の方は食べすぎには注意しましょう。

～巻末ショートコラム～

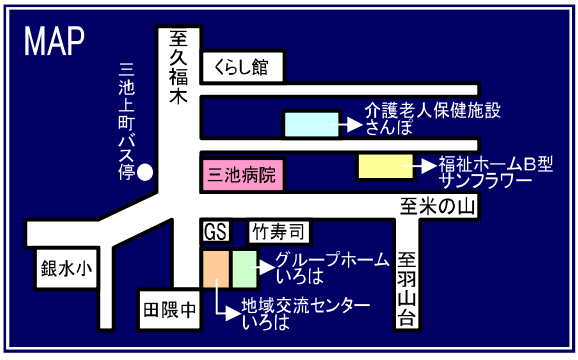
ひばりの さえずり

今季のサエズリスト

もう暑かった夏も終わり、すっかり秋になりましたねぇ♪

みなさんの秋とは何でしょうか？？秋といえば、僕にとっては読書の秋(*^_^*)たまには漫画本だけじゃなく、難しい本など秋(飽き)るまで読んでみたいものです☆

広報委員 渡辺 征也(デイケア・OT)



医療法人 冨松記念会 関連施設

日本医療機能評価機構

三池病院 TEL 0944-53-4852 FAX 0944-53-0117

〒837-0921 福岡県大牟田市三池855
E-mail miike-hp@axel.ocn.ne.jp ホーム http://miikehp.com

携帯電話でアクセス！

介護老人保健施設 さんぽ TEL 0944-53-1001 FAX 0944-53-4922

介護サポートセンター さんぽ TEL 0944-41-8300 FAX 0944-53-4922

グループホーム いろは TEL 0944-53-3168 FAX 0944-53-3178

地域交流センター いろは ※お問い合わせは、ｸﾞﾙｰﾌﾟﾎｰﾑいろはにお願いします

訪問看護ステーション さんぽ TEL 0944-53-4877 FAX 0944-53-0117

ヘルパーステーション さんぽ TEL 0944-53-5520 FAX 0944-53-5521

福祉ホームB型 サンフラワー TEL 0944-59-7066 FAX 0944-53-4863